Locura & Opresión

Rutas para la transformación personal y liberación colectiva

Guía de Mapas Locos por The Icarus Project

Indice

¿Qué son los Mapas Locos?.....5
¿Cómo usar esta guía?.....6

Sección 1: Identificar la opresión
¿Qué es la opresión?.....10
¿Cómo se siente la opresión?.....11
¿En qué maneras experimentas opresión?.....13
¿Experimentas micro-agresiones diariamente?.....20

Sección 2: El Impacto de la opresión
¿Afecta la opresión la manera en la que te sientes?.....24
¿Afecta la opresión la manera en la que te comportas?.....26
¿De qué forma te enferma la opresión?.....27
¿De qué formas las micro-agresiones afectan tu bienestar?.....28
¿Cómo afecta la opresión la manera en la que te percibes a ti misma?.....30
¿Cuáles son las consecuencias sociales de la opresión?.....32

Sección 3: Lidiar con la opresión
¿Cómo lidias con el impacto de la opresión?.....40
¿Cómo navegas situaciones detonantes/desencadenantes?.....45
¿Cómo te pueden ayudar las personas? ¿Cómo nos podemos ayudar las unas a las otras?.....47

Sección 4: Transformar nuestras comunidades
¿Dónde podemos comenzar a tratar la opresión en nuestras comunidades?.....51
¿Qué acciones puede tu comunidad tomar para mitigar la opresión?.....54

Epílogo
Crear tu propio Mapa Loco 57

Una Publicación de Apoyo Mutuo por The Icarus Project

Primera Edición, 2015.
Tus aportes e ideas son bienvenidos para futuras versiones de esta guía.

Contribuyentes de la Comunidad Icarus:
NS, Teja Jonnalagadda, Melissa, Joshua#7, Jen, Brianne Nelson, Denise Auld, Lawrence S Grillo, Pretty Broken Riot, lsnnj, Ben, Moleman64, Cheyenna Weber, Daniela Capistrano, JSC, Sum Kitteh, Christa, Q, Deborah Machon, Lily Swann, L.P., Person, Jac, Paola Barba, Bryce Wagner, John, Amiyu, Jomal, Katherine, Maree, Daniel Spencer, Perla C., Elizabeth, JP, Sunlit Doorway, Renee Garcia, Alison, Emma, Real, Limeymama, KR, Dominic Bradley, KiWan, Fred Abbe, Amy H., Amalia, A.R.Corsi, Sam, Echo, Suki, Avery, Corvus, Sara, Kate, Cmplxwmn, J. Yoshida, Pam Arizona, ABBLE, Enzyme, David, Heather, Cathy, Missy, Danielle Patrick, Jessica Simpson, Adela Brent, Ms Y, Sarah Barbara, MConnolly, Lily, Billy De Voe, Greyjay, Petros Evdokas, Morganne, Deena, Imogen, Scrump, Natasha Joseph, Jackie, Gabrielle, Nabster, Corr, Jessica, Marianna, Regina Corsi, Littlewolf, Emily Waterpony, y docenas de personas que prefieren mantener el anonimato.

Coordinadora de los Mapas Locos
Agustina Vidal

Arte y Diseño
Arte de Portada: Mohammed Fayaz aka Mojuicy
Director de Arte: Steven García

Artistas Contribuyentes
JW Arndt, Eddy Falconer, Cara Hartley, Anastasia Keck, Till Krech, Jacks McNamara, Jess Rankine, Joey Wilbur, Jodi Bentivegna

Editores
Editor en Jefe de la Guía: Agustina Vidal
Auxiliares de Edición de la Guía: Chyenna Layne Weber, Lauren Taylor Hudson, Daniela Capistrano

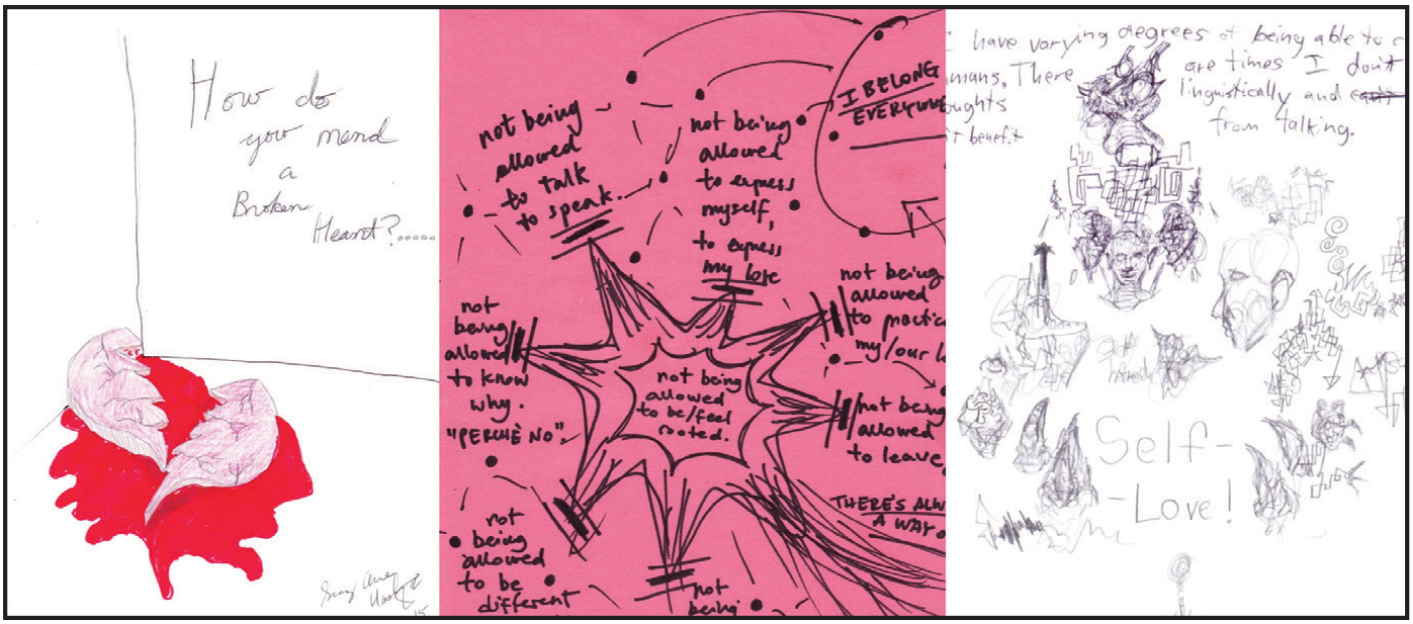
Imágenes Cortesía de: The Icarus Project Sacramento

Esta guía está disponible para descarga gratuita en la web de The Icarus Project en versiones web y listas para impresión.

Copyright Creative Commons 2015:
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/.

Tienes permiso adelantado para imprimir, copiar, compartir, enlazar, y distribuir tantas copias como desees, siempre y cuando incluyas el crédito correspondiente, no alteres el contenido, y no exista interés comercial. Por favor contáctanos para cualquier otro uso.

¿Qué Son Los Mapas Locos?



IMad Maps In Process image courtesy of Sacramento Icarus Project

En un mundo que bloquea los caminos alternativos, las puertas ocultas y las cavernas subterráneas, y que nos fuerza a andar por el arbitrario camino recto de la llamada normalidad, The Icarus Project es un respiro para aquellas personas que desean explorar el arte de perderse. Alentados por la esperanza y la creatividad, nuestros miembros han moldeado calles y construido mapas que definan nuestros caminos con dificultades en salud mental, en el contexto de un mundo retorcidamente bello. Hemos denominado a estas musas cartográficas Mapas Locos.

Mapas Locos son documentos que creamos para nosotras mismas como recordatorios de nuestras metas, lo que es importante para nosotras, nuestras señales personales de dificultad, y nuestras estrategias para el bienestar auto-determinado.

En el camino hemos aprendido que nuestras comunidades son impactadas por los sistemas sociales de diferentes maneras, y que estas diferencias afectan nuestra salud mental. Nuestras guías abordan asuntos importantes como la opresión y el trauma intergeneracional y te invitan a unirte a otras para confeccionar soluciones que ayuden a transformar la salud de nuestras comunidades.

Esta guía te ayudará a construir tu propio Mapa Loco. Tomando de las contribuciones de cientos de miembros de la comunidad de The Icarus Project, te llevará paso a paso a través del proceso de creación de tus propios documentos de bienestar. Las guías te ayudan a identificar y compartir lo que necesitas como apoyo en los tiempos de crisis, con la seguridad de saber que estás obteniendo inspiración de recursos

reales y comprobados que han sido compartidos por personas con experiencia vivida. Esperamos que reconocerás tu propia experiencia en lo que otros han escrito—descubriendo así un lenguaje para describir tus experiencias y nuevas herramientas para mantener tu bienestar y transformar tu comunidad.

Cuando hayas terminado, nos gustaría compartir tu mapa con la comunidad de Icarus. Compartiendo nuestros mapas podemos identificar dificultades en común, inspirarnos mutuamente, enseñarnos las unas a las otras cómo podemos apoyarnos de la mejor forma, y unirnos para transformar el mundo a nuestro alrededor. Nos imaginamos un mundo donde las personas construyen comunidades de apoyo efectivas y trabajan para la liberación individual y colectiva. Conoce más sobre nuestra red de capitales locales, talleres y eventos próximos, y cómo puedes unirte al movimiento radical de salud mental en www.theicarusproject.net

Cómo Usar Esta Guía

Es mejor trabajar con esta guía desde la portada hasta el final. En cada paso proveeremos respuestas que miembros de la comunidad Icarus dieron a un grupo de preguntas que puedes usar como inspiración para tus propias respuestas. Marca con un check todas las que apliquen. Al final también encontrarás las mismas 15 preguntas y espacio para escribir tus propias respuestas.

Algunas personas encuentran que el leer sobre las experiencias de otras les ayuda a documentar las experiencias propias, mientras que otras saben lo que quieren decir sin necesidad de ninguna motivación. De cualquier forma, o en algún punto medio, está bien. No hay correcto o incorrecto. De hecho, puedes usar esta guía más de una vez a medida que tu vida cambia y tienes nuevas experiencias. Similarmente, escribir nuestras respuestas es solo una forma de mapeo. Algunas personas usan solamente palabras en sus mapas, mientras que otras usan arte o diagramas. Puede que uses las preguntas para comenzar a explorar y después te des cuenta que te gustaría hacer tu mapa de una manera diferente. Solamente queremos que encuentres lo que sea que funcione mejor para que puedas contar tu propia historia.

Hay cuatro secciones en esta guía. En la Sección 1 y 2 encontrarás una introducción a la opresión—lo que es y cómo la experimentamos. La Sección 3 explora cómo lidiamos con ella. La Sección 4 cuestiona cómo podemos abordar la opresión en nuestras comunidades y lograr la liberación colectiva. El Epílogo es donde encontrarás las preguntas con espacio para contestarlas y hacer tu propio mapa.

Cuando hayas terminado, tendrás más conciencia de cómo la opresión te afecta a ti y a los que te rodean. También crearás tu propio Mapa Loco, que servirá como documento recordatorio para ti y las personas a tu alrededor acerca de tus metas de

bienestar, señales de advertencia, estrategias para la salud, y en quién confías para que abogue por tus intereses cuando estés pasando por dificultades.

Cada sección está diseñada para personas en cualquier etapa de la vida—ya sea que estés empezando a examinar la "locura" y opresión o que estés buscando herramientas adicionales para identificar necesidades y alcanzar tus metas. Esperamos que todas las personas encontrarán en esta guía inspiración y estrategias que calcen de la mejor forma con sus necesidades y las de sus comunidades. Más importante, esperamos que al hacer nuestros mapas, podamos comenzar a sentirnos menos solas en un mundo hostil.

Por favor ten en cuenta que leer sobre opresión y daños puede ser un detonante por si mismo. Cuida de ti misma mientras trabajas con este texto asegurando que estás en un lugar seguro donde puedas hacer ajustes para tu seguridad y confort según los necesites. Toma descansos, respira, canta, haz ejercicio, llama a una amiga, toma una siesta, o involúcrate en otros tipos de cuidados que te nutran. Recuerda, eres merecedora de amor y eres parte de una completa comunidad internacional de personas que están en el viaje a la sanación juntas.

Sección I:
Identificar La Opresión

Credit: Wikimedia Commons

¿Qué es la Opresión?

Opresión es el abuso sistémico e institucional del poder por un grupo a expensas de otras personas y el uso de la fuerza para perpetuar esta dinámica. Un sistema opresor está construido alrededor de la ideología de superioridad de algunos grupos y la inferioridad de otros. Esta ideología hace que aquellos designados como inferiores se sientan limitados, 'menos que', y obstruye la realización completa de su potencial y bienestar espiritual, emocional, físico y psicológico. Son representados como 'otros' y son marginalizados por medio de violencia social, mental, emocional y física, lo que impide su completa inclusión en la comunidad. Todas las acciones, sistemas, culturas, ideologías, y tecnologías que rehusan considerar completa e igualitariamente a todas las personas y todo aquello afectado por ellas son aspectos de la opresión.

La opresión habilita a aquellos que están a cargo a tener acceso de controlar los recursos y las opciones, mientras que hace a aquellas etiquetadas como inferiores, vulnerables a la pobreza, violencia y muerte temprana. Es un conjunto de procesos,

acciones e ideas que evita que las oprimidas puedan ejercer su completa libertad de elegir y de tener acceso a los recursos. Estos sistemas de inequidad operan a niveles interiorizados, institucionales e interpersonales para distribuir ventajas a algunas y desventajar a otras. La opresión es la herramienta que preserva las existentes relaciones sociales injustas y que protege monopolios existentes de poder/privilegio. Responde con violencia cuando aquellas con menos poder y privilegio intentan cuestionar estas inequidades.

La opresión se manifiesta a sí misma como sistémica, estructural, naturalizada históricamente, y violencia institucional que es normalizada a través de la hegemonía, ideología, mera repetición del discurso dominante, etc. Encierra a las oprimidas en categorías de raza, etnia, género, clase, y otras divisiones que supuestamente distinguen lo 'normal' de lo 'anormal'. Aquellas cuya existencia se desvía de la norma constituyen una amenaza a las élites dominantes y la opresión las mantiene a raya a través de la humillación y reforzando su impotencia.

La opresión provee activamente privilegios no merecidos y protecciones a algunas miembros de nuestra comunidad, permitiéndoles ignorar la presencia de clasismo, racismo, la discriminación por discapacidad, odio a la obesidad, sexismo, homofobia, transfobia o cualquier otra de los muchos temas sistémicos opresores que existen en nuestra cultura. Les permite usar este poder y privilegio, ya sea consciente o inconscientemente, para alcanzar y adquirir estatus o riqueza a expensas de las oprimidas. En cierto sentido, este privilegio no merecido daña al opresora tanto como a la oprimida, ya que las mantiene refugiados y limita su habilidad de identificarse con un rango diverso de personas. El primer paso para transformar un sistema opresor, es reconocer nuestro propio privilegio y entender la conexión entre nuestro privilegio y el sufrimiento de los demás.

El patriarcado, la misoginia, el sexismo, el heterosexismo, el racismo, la discriminación por discapacidad, la discriminación por edad, el militarismo y el colonialismo, son todos ejemplos de opresión.

¿Cómo se siente la Opresión?

- ☐ La opresión son puertas cerradas. Ya sea que yo las cierre porque no puedo lidiar con la circunstancia, o porque alguien o algo más me las cierra a mi.
- ☐ La opresión es como cuando un gran insecto se para en un insecto pequeño y lo aplasta. El gran insecto puede reclamar ser importante, hermoso, o hasta sagrado, pero de hecho, es solamente un gran insecto.
- ☐ Cuando alguien te hala para dentro de un inodoro y usas toda tu energía para sobrevivir y en el proceso, te olvidas de tus sueños y aspiraciones.

- [ ] Es como estar en un río y estar constantemente nadando contra la corriente, pero cuando trato de describirle esto a otras personas a menudo me dicen que no solamente no lo sienten, se preguntan si en realidad es real. Es invisible y está por debajo de la superficie, pero moldea nuestras costas y cuerpos de agua.
- [ ] Ser comprimida o distorsionada y aplastada a través del lenguaje y acciones de otras.
- [ ] Personas que escalan una cuerda arriba o sobre ti porque son más fuertes o mejor adaptados a ella que lo que tú eres.
- [ ] Es como estar arrinconada, sin poder escapar. Es tener muy poco espacio para tomar decisiones personales y ser forzada en contra de tu propio sentido de determinación y voluntad. Puede ser muy sutil, lo cual es lo más peligroso, especialmente cuando se transforma en auto-opresión: la aceptación del estatus quo que es forzado en una misma por otras personas. Una vez que estas actitudes se internalizan, una se encuentra atrapada para siempre. No puedes alcanzar tu máximo potencial debido a factores externos; incluyendo factores socio-económicos, historia de trauma, falta de poder social e institucionalización.
- [ ] Fuerzas que aplastan el alma y son motivadas por personas para promover creencias negativas sobre ti misma, dictan la forma de expresión, te despojan de la creatividad, y controlan el uso del tiempo y los recursos tangibles, y muchas veces la destrucción de comunidades.

¿Cómo se siente la opresión para ti?

¿En qué maneras experimentas la opresión?

Artist: Joey Wilbur

Racismo:

- ☐ Una cultura donde la mayoría promueve la supremacía blanca me enseñó que el no ser de apariencia blanca me hace menos valiosa que una persona blanca.
- ☐ Sentí la presión de ser una 'excepción' a la 'niña negra escandalosa'.
- ☐ Recibí ofensas racistas en la calle de personas que conocía y que no conocía.
- ☐ Fui insultada y desairada por personas que asumieron que soy estúpida e ignorante por ser una mujer de color.

- [ ] Condescendencia por parte de figuras de autoridad blancas que fueron altivas conmigo por la historia de mi raza.
- [ ] Debido a mi raza, asumen que debo ser recatada, pudorosa y sigilosamente pasiva siempre y cuando las personas blancas permitan que nuestras necesidades básicas de supervivencia sean satisfechas.
- [ ] Como madre de hijos latinos, experimenté la dificultad de tratar de encontrar albergue.
- [ ] Figuras de autoridad me hablan con aires de superioridad y tengo que soportarlo para que transfieran mi caso a la siguiente persona en la cadena.
- [ ] Como una mujer de color de raza mixta, se espera que debo hacer mucho trabajo emocional y de cuidados para personas blancas, hombres especialmente.

Clasismo:

- [ ] He sido muy pobre como para comprar comida
- [ ] Siento presión para hacer que nuestros tickets para comida nos duren todo el mes.
- [ ] He dormido en la calle por no tener hogar, algunas veces en climas fríos.
- [ ] No he tenido suficientes oportunidades de acceso a la educación.
- [ ] Trabajo en empleos que no me dan propósito y con costo logro ajustar para sobrevivir.
- [ ] Me veo forzada a trabajar por salario mínimo porque no puedo conseguir nada más.
- [ ] Quiero salir de este ciclo pero no tengo acceso a las herramientas que me permitan hacerlo.
- [ ] Carezco de acceso adecuado a servicios sociales
- [ ] No puedo acceder a cuidados médicos necesarios debido a mis bajos ingresos
- [ ] Me consideran inferior a otras porque carezco relativamente de riqueza económica.
- [ ] Siento humillación porque vivo debajo del nivel de pobreza.
- [ ] Figuras de autoridad dan por hecho cosas sobre mi porque soy pobre. Una trabajadora social me dijo despectivamente, “Si no me caes bien, tus beneficios desaparecerán”
- [ ] Me dicen que mi valor es determinado en comparación al estatus quo y la determinación de valor externa que los demás tienen de mi.

Artist: Cara Hartley

Capacitismo:

- ☐ Sentir vergüenza cuando tengo que visitar oficinas de recursos sociales y del gobierno [ej: "Si, estás incapacitado por eso, Hmmmmf"]
- ☐ La incapacidad de todas, incluido el Sistema de Salud Mental, de verme/tratarme/ayudarme como una persona.
- ☐ Me han dicho numerosas veces que mis 'episodios' son la razón por la que nunca tendré una relación exitosa y por lo cual nadie nunca me amará.
- ☐ Me han negado oportunidades laborales porque mi diagnóstico no es un secreto y asumen que "el estrés sería demasiado difícil de manejar para mi".
- ☐ Fui acosada debido a mi discapacidad. Se han hecho muchos comentarios acerca de mi, incluso de parte de extraños.
- ☐ Mi vida profesional y educativa han sido el blanco de acusaciones porque figuras de autoridad conocieron de la etiqueta psiquiátrica 'encerrada en una cama'.
- ☐ Fui forzada a tomar drogas que alteran la mente y que me separaron de mi creatividad, espiritualidad, sexualidad y emociones.
- ☐ He sido tratada como una amenaza a la seguridad.
- ☐ He sido tratada como alguien que no puede tomar decisiones por estar loca.
- ☐ He sido tratada como un personaje no protagonista de mi propia vida.
- ☐ Fui tratada como si mis dificultades en la escuela y la comunidad han sido una opción, en lugar de reconocerse como la forma en que funciono.
- ☐ Después que la gente conoce mi diagnóstico, me infantilizan o me tratan con lástima exagerada.
- ☐ Mis percepciones, emociones y realidades fueron ignoradas hasta que se convirtieron en un 'problema', punto en el cual fui declarada 'dañada'/'enferma'/'desordenada'. La idea de que así es como soy nunca fue considerada.
- ☐ Me separaron de mis seres queridos, fui encerrada en 'hospitales

psiquiátricos', y forzada a pasar por tratamientos médicos contra mi voluntad.

- [ ] Las personas que estaban supuestas a ayudarme me dijeron que había algo malo en la forma en que pensaba y sobre lo que pensaba.

- [ ] Me he sentido presionada a hacer cosas que fueron muy dolorosas emocional y físicamente para mí en los trabajos, porque estaban diseñadas para personas sin discapacidades.

Normalismo:

- [ ] Me resulta muy difícil descubrir quién soy, porque todo el mundo me dice lo que soy, y lo que debo ser, cómo, por qué y qué pensar.

- [ ] Se tienen expectativas de mí por mi género, raza, sexualidad, tamaño o nivel de educación.

- [ ] Soy presionada a encajar y conformarme con roles y en espacios sociales donde no encajo.

- [ ] Me da miedo compartir quién soy realmente.

- [ ] He sido rechazada y sujeto de burlas.

- [ ] No puedo expresar mis emociones sin ser aplastada o sin que se cambie abruptamente el tema.

- [ ] Me siento inadecuada como resultado de mi apariencia física, género o clase.

Sexismo:

- [ ] He recibido el mensaje que los principales usos para mi en este mundo tienen que ver con sexo, cocina y limpieza.

- [ ] Como sobreviviente de una violación mi miedo es natural, sin embargo ha sido muchas veces descontextualizado y visto como mi problema, mi 'enfermedad mental'.

- [ ] Soy acosada constantemente en las calles.

- [ ] Me negaron una posición de liderazgo por ser mujer.

- [ ] He experimentado actitudes negativas hacia las mujeres.

- [ ] He sido insultada y degradada por ser mujer.

- [ ] Muchas veces soy tratada como un objeto sexual, con condescendencia, o ignorada.

- [ ] He experimentado violencia doméstica.

- [ ] He vivido en una situación de abuso que fue facilitada por estructuras patriarcales.

- [ ] Fui sujeta de prácticas de control por parte de una pareja ansiosa.

- [ ] Los hombres deliberan sobre mis derechos sin darme a mi u otras mujeres ningún aporte.

- [ ] He experimentado agresión física, odio, y vergüenza hacia los genitales femeninos.

- [ ] La sociedad patriarcal, elitista y misógina no me permitió, como niña pobre, tener la seguridad y libertad de desarrollarme completamente en mi niñez y continua poniendo barreras alrededor de mi seguridad y libertad porque soy una mujer.
- [ ] Se ha esperado de mi que debo de acostarme con varios de mis compañeros de trabajo hombres porque era la única mujer en mi lugar de trabajo.

Heterosexismo:

- [ ] Me negaron cuidados de salud por ser transexual.
- [ ] Terapeutas y educadores me han hecho preguntas intrusivas sobre mis genitales porque soy transexual.
- [ ] He sido discriminado en el trabajo por haber sido percibido como mujer.
- [ ] He sido acosada por ser queer.
- [ ] He tenido que dejar de ir a ciertos lugares porque sus baños públicos no eran seguros para mi.
- [ ] He aguantado actitudes hirientes hacia mi sexualidad e identidad de género.
- [ ] Recibí la 'opción' de seguir las reglas estrictas de prácticas religiosas que promueven la normalización de género o de buscar una forma de lidiar con las dificultades por mi cuenta.
- [ ] Mi cuerpo femenino de género neutral (genderqueer) y mis vestimentas masculinas hicieron flipar a la gente.
- [ ] Me dijeron que no podía ser gay. Mi pelo era demasiado largo, mis pechos demasiado grandes.
- [ ] Ser gay y ver que las personas evitan tocar el tema o hacen de cuenta como que es algo que no está ahi, en lugar de tratarlo como parte de la experiencia humana.
- [ ] Siento que si me veo demasiado queer no conseguiré un trabajo.
- [ ] Si me quedo en la calle demasiado tarde, puedo ser víctima de una violación.
- [ ] Siento que aunque alcances un cierto nivel de éxito académico y profesional, el miedo de perder todo lo que tienes siempre está ahí.
- [ ] Otras personas me han dicho que estoy siendo queer de forma incorrecta.
- [ ] Me han dicho que es incorrecto amar a quien amo.

Fundamentalismo:

- [ ] Me inculcaron a la fuerza ideologías en las que no creía.
- [ ] He sido acosada por mis creencias religiosas.
- [ ] Crecí dentro de un culto fundamentalista.
- [ ] Me han pedido que renuncie a ciertos trabajos porque no quise unirme a una religión en particular.

- [ ] Miembros de mi familia tienen demasiada vergüenza sobre mi sexualidad y género.
- [ ] Me han excluido de eventos familiares por mi sexualidad y género.
- [ ] La religión tiene el poder de hacer retroceder los derechos de las mujeres y decirle a éstas lo que deben o no deben hacer con sus cuerpos.
- [ ] Experimenté mucho daño al estar expuesta diariamente a la idea que soy una pecadora, una persona horrible a causa del pecado original, y sólo la salvación me mantendrá lejos del fuego infernal.
- [ ] Me aislaron del mundo al no permitírseme tener amigos en la escuela, usar ropas socialmente aceptadas, ver TV o escuchar la radio.
- [ ] Vivo con miedo del anti-Semitismo y de ser deportada debido a mis orígenes.
- [ ] Elementos patriarcales de la religión con la que crecí tratan de hablar por mi, aunque lo que quieren obtener está fuera del marco legal, porque tienen una actitud de propiedad hacia las mujeres judías.
- [ ] He vivido con miedo hacia los matrimonios arreglados.

Discriminación por diferencia de tamaño:

- [ ] He sufrido de anorexia.
- [ ] Las personas me dan opiniones respecto a mi peso.
- [ ] La vergüenza respecto a la gordura en mi familia no da tregua.
- [ ] Soy pequeña y delgada y gente grosera que no conozco demandan saber si tengo algún desorden alimenticio.
- [ ] Me han dicho que era muy pequeña para hacer cosas como poner una red de voleyball.
- [ ] Se han burlado de mi en los camerinos.
- [ ] Las personas se han negado a ayudarme a buscar un tamaño diferente de ropa.
- [ ] Me han pellizcado en un bar mientras remarcaban que tan ‘carnosa’ estaba.
- [ ] Me acosan por mi peso corporal casi todas las veces que me toca salir de casa.
- [ ] Me han ignorado al presentar mis ideas o cuando he intentado hacerme cargo de ciertas responsabilidades debido a mi sobrepeso.
- [ ] Me han ignorado como opción para citas o relaciones sexuales.

- [ ] Mis amigas han vacilado en incluirme cuando salen a conocer hombres por no ser hiper femenina.
- [ ] Me ha sido muy difícil encontrar ropa que me quede y que tenga un estilo bonito y cuando he encontrado algo ha sido a un precio exagerado.
- [ ] Mi madre ha ofrecido pagar una liposucción.
- [ ] Un novio ha terminado nuestra relación debido a mi peso y me ha propuesto volver si me comprometía a bajar de peso.
- [ ] Mi pareja controlaba lo que comía y organizaba citas que involucraban el que yo hiciera ejercicio, aunque yo no lo quisiera.

Discriminación por Edad:

- [ ] Muchas veces no soy tomada en serio debido a mi edad.
- [ ] Por tener 40 años, me denegaron posibilidades de entrenamiento en programas de reinserción laboral en los servicios de asistencia del gobierno.
- [ ] Debido a mi edad, me negaron la posibilidad de fondos para estudiar un grado superior.
- [ ] Algunos profesionales de la comunidad de salud mental me han descartado como candidata para transicionar sexualmente.
- [ ] Mi doctor es una persona conservadora que piensa que alguien de mi edad debería ya ser heterosexual y estar casada.
- [ ] La mayoría de las niñas -con dotes de genio o no- son vistas, entendidas y tratadas como incapaces de hacer contribuciones significativas, tener emociones complejas y procesar información compleja.
- [ ] Mis ideales han sido descartados en ocasiones sólo por ser joven.
- [ ] Como una mujer de edad avanzada, de alto peso y no femenina, soy completamente descartada por no estar en edad reproductiva y no ser agradable a la vista.

¿Qué tipo de opresión has experimentado?

¿Qué tipo de micro agresiones has experimentado?

- [ ] Miembros de mi familia me ignoran casi todas las veces que me encuentro con ellos.
- [ ] Las personas son mal educadas o me ignoran por mi sobrepeso.
- [ ] Cumplidos ofensivos reafirman estereotipos sobre mi identidad, tal como cuando las personas piensan que me están haciendo un cumplido al decir “Pero no PARECES discapacitada”.
- [ ] Cuando alguien me ignora o se rehusa a hablar conmigo por yo tener un acento.
- [ ] El uso casual de etiquetas psiquiátricas, tal como referirse al clima como ‘esquizofrénico’.
- [ ] Cuando en las reuniones los hombres hablan entre sí y ni siquiera hacen contacto visual con sus compañeras de trabajo.

- [ ] Las ropas de talla grande tienen su propia sección en las tiendas, en lugar de estar con el resto de las tallas.
- [ ] Recibí una llamada en el trabajo y la persona al otro lado de la línea dijo que tenía algo importante que decir y que no quería hablar con alguien con acento.
- [ ] Escucho bromas que replican estereotipos hacia la mujer.
- [ ] Los hombres imponen su ayuda sin preguntar.
- [ ] Cuando las personas cambian su tono de voz, la velocidad en la que me hablan o su actitud una vez se dan cuenta que he estado en el sistema psiquiátrico o en discapacidad temporal.
- [ ] Todo el tiempo siento que por ser una mujer que se ve joven, muchos hombres me ven de menos por asumir que soy inmadura.
- [ ] Bromas racialmente insensibles.
- [ ] Suposiciones racialmente insensibles, como que un amigo me diga “Bueno, y ¿no puedes tener acceso a tierras tribales? ¿Y que pasa con todo el dinero de los casinos?
- [ ] Cuando las personas me dan indicaciones de cómo debo articular mis opiniones, como cuando tengo una opinión sobre algo que está en línea y después recibo mensajes privados en donde me dicen que si en verdad quiero plantear algo debo decirlo de esta o de aquella manera.
- [ ] Comentarios con contenido racial fuerte sobre mi apariencia, como cuando estoy comprando café y el mesero me dice que mi hija parece una pequeña Eskimo.
- [ ] Cuando me encuentro en la fila del supermercado y voy a pagar con estampillas de beneficiencia y el cajero me dice que los alimentos que compré no están en la lista de los alimentos que se pueden comprar con estampillas, lo que termina haciendo el proceso de adquirir víveres por lo menos media hora más tardado de lo normal.
- [ ] Me han visto de menos mis compañeros de trabajo por ser una persona grande y usar pantalones ajustados al cuerpo, una vez usé pantalones flojos y me dijeron “Oh, HOY te ves muy bien”.

¿Qué tipo de micro-agresiones experimentas o has experimentado?

Sección II:
El Impacto De La Opresión

Artist: JW Arndt

¿De qué forma afecta la opresión tus sentimientos?

A continuación algunas emociones que hemos identificado:

☐ Enojo	☐ Impotente	☐ Ansiedad
☐ Inquietud	☐ Desvalida	☐ Traición
☐ Fatiga Emocional	☐ Vergüenza	☐ Confusión
☐ Ira	☐ Preocupación	☐ Aislamiento
☐ Tristeza	☐ Pena	☐ Fatiga Física
☐ Desesperanza	☐ Frustración	☐ Rebelión
☐ Dolor	☐ Inservible	☐ Vacío

- [ ] Humillación
- [ ] Desconfianza
- [ ] Alteración
- [ ] Abatimiento
- [ ] Desorientación
- [ ] A la defensiva
- [ ] Indignación
- [ ] Impaciencia
- [ ] Hostilidad
- [ ] Tensión
- [ ] Daño
- [ ] Desilusión
- [ ] Exclusión

¿Qué otras emociones sientes cuando experimentas la opresión?

¿De qué forma afecta la opresión tu comportamiento?

A continuación algunas de las formas que describimos:

- [ ] Me escondo
- [ ] Como en exceso
- [ ] No como
- [ ] Duermo de más
- [ ] Sufro insomnio
- [ ] Arremeto contra las demás
- [ ] Necesito distanciarme de la gente
- [ ] Actúo como loca
- [ ] Me torno sumisa
- [ ] Me torno violenta
- [ ] Me congelo
- [ ] Dejo de hablar
- [ ] Tartamudeo
- [ ] Colapso emocionalmente
- [ ] Dejo de cuidar de mí misma
- [ ] Tengo pesadillas
- [ ] Me torno pasivo agresiva
- [ ] Busco venganza
- [ ] Me da miedo el futuro
- [ ] Siento que mi vida pende de un hilo
- [ ] Experimento disociación
- [ ] Me abstengo
- [ ] Me retraigo
- [ ] Escapo a mi mundo imaginario
- [ ] Convulsiono

¿De qué forma afecta la opresión tu comportamiento?

¿De qué forma te enferma la opresión?

A continuación algunas ideas que identificamos:

- ☐ He tratado de suicidarme
- ☐ He tenido pensamientos suicidas
- ☐ He tenido ataques de pánico
- ☐ Sufro dolores de cabeza
- ☐ Sufro dolor de estómago
- ☐ Experimento depresión
- ☐ Siento ansiedad y paranoia
- ☐ Tengo pensamientos negativos persistentes
- ☐ Me mareo
- ☐ He desarrollado desórdenes alimenticios
- ☐ Abuso del alcohol y las drogas
- ☐ Tengo pesadillas
- ☐ Experimento perturbación en mi sueño
- ☐ He desarrollado úlcera
- ☐ Todos mis síntomas escalan
- ☐ Miedo y paranoia del sistema médico
- ☐ Me hago daño a mi misma
- ☐ Auto-desprecio
- ☐ Sufro insomnio
- ☐ Desencadeno episodios maníacos
- ☐ Experimento Estrés Post Traumático
- ☐ Comienzo a ‘delirar’
- ☐ Experimento ‘psicosis’
- ☐ Experimento disociación
- ☐ Sufro erupciones cutáneas
- ☐ Desarrollo comportamiento compulsivo
- ☐ Exhibo comportamiento obsesivo
- ☐ Sufro depresión

¿Cómo se manifiesta la opresión en tu cuerpo y mente?

¿De qué forma las micro-agresiones perjudican tu bienestar?

Así es como algunas de nosotras describimos la experiencia:

- ☐ Auto-vergüenza
- ☐ Taquicardia
- ☐ Me enojo o agito mucho
- ☐ Exhibo agresión excesiva
- ☐ Me torno violenta
- ☐ Me hago daño a mi misma
- ☐ Me da miedo
- ☐ Me frustro
- ☐ Recuerdos tristes regresan en oleadas
- ☐ Me distraigo y pierdo el enfoque
- ☐ No rindo igual que siempre
- ☐ Siento ansiedad
- ☐ Pensamientos intrusivos
- ☐ Me timbran los oídos
- ☐ Me dan sofocos

- [ ] Tengo flashbacks
- [ ] Agitación
- [ ] Miedo
- [ ] Tristeza
- [ ] Ansiedad
- [ ] Hipervigilancia
- [ ] Aceleración del ritmo cardiaco
- [ ] Enojo
- [ ] Desorientación
- [ ] Mareos
- [ ] Nausea
- [ ] Temblores

¿De qué otras formas las micro-agresiones perjudican tu bienestar?

¿De qué formas la opresión afecta como te ves a ti misma?

A continuación algunas formas que identificamos:

- [ ] Me siento muy mal respecto a mi misma
- [ ] Siento que preferiría no estar aquí
- [ ] Me vuelvo egocentrista
- [ ] Me enojo conmigo misma
- [ ] Tengo auto-desprecio
- [ ] Me veo atrapada tratando de alcanzar un 'yo' ideal, en lugar de ser honestamente quien soy.
- [ ] Cuestiono mi habilidad de alcanzar metas
- [ ] Cuestiono si alguna vez seré feliz
- [ ] Me preocupa no ser 'digna' de recibir amor
- [ ] Me siento muy socavada
- [ ] Me pregunto si estoy haciendo todo mal, lo que rápidamente me lleva a sentirme peor
- [ ] Me siento distante de mi misma y con incertidumbre respecto al futuro
- [ ] Me siento desconcentrada y desinteresada
- [ ] Me culpo a mi misma
- [ ] Pienso "No debí haber hecho eso"
- [ ] Es más difícil sentirme fuerte y efectiva en el mundo
- [ ] Cada vez que pasa, tengo que reiniciar mi relación conmigo misma
- [ ] La vergüenza y el odio se quedan conmigo, es difícil para mi dejarlos atrás
- [ ] Observo mi mente girar en torno a la ira, culpa y frustración
- [ ] Dudo de mi misma
- [ ] Mi confianza en mi capacidad de interactuar con otras personas y juzgarlas apropiadamente ha disminuido
- [ ] Me siento desesperada y sin ningún valor viviendo heridas del pasado

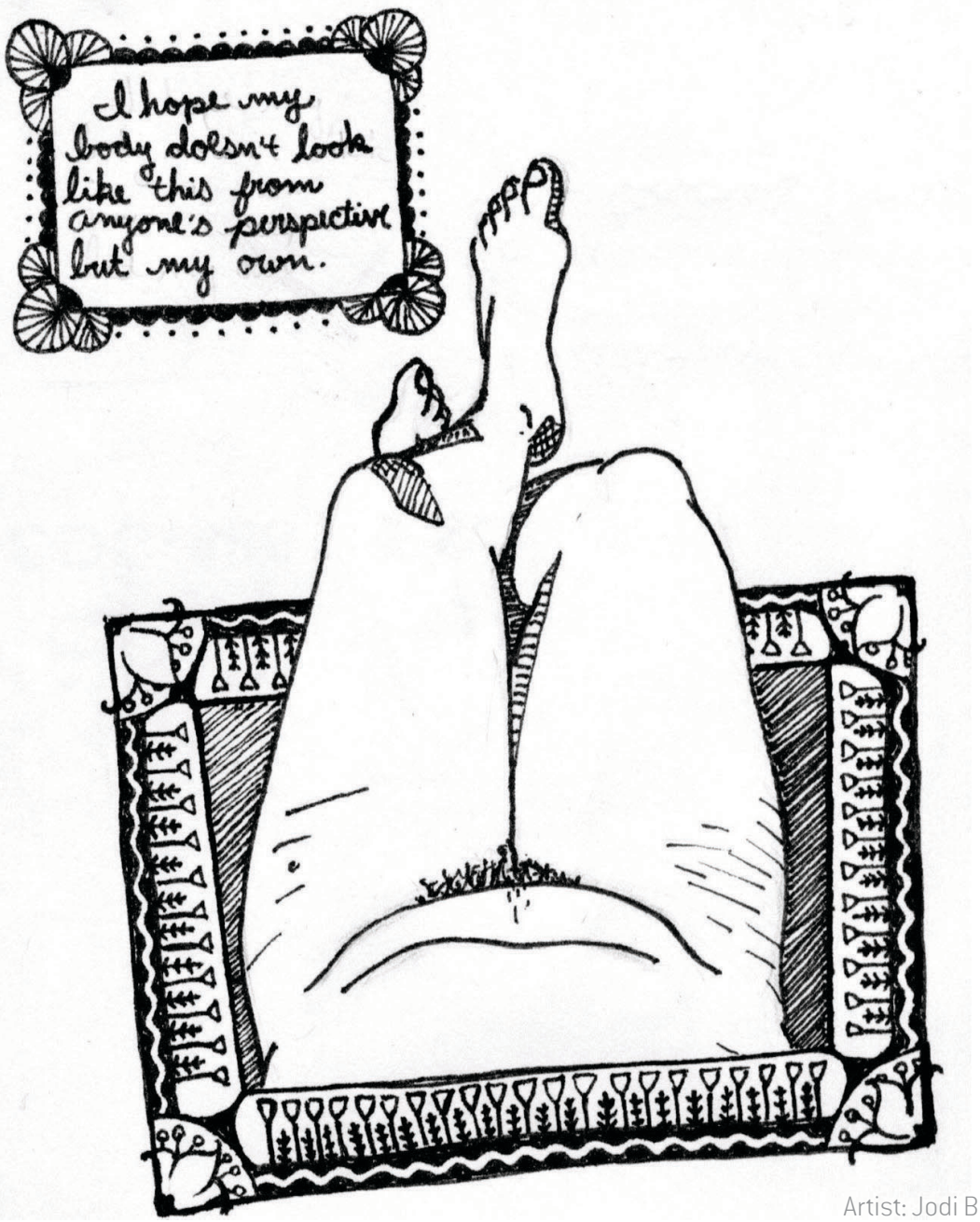
☐ No puedo sobrellevar la idea de heridas futuras

☐ Tengo interrupciones y cambios que pueden parecer como cambios de ánimo desde el exterior, pero no lo son

☐ Lucho contra el auto-desprecio y la vergüenza muy seguido

☐ Me siento ‘menos que’ e inferior a mis iguales

☐ Muchas veces me siento alienada de mi misma



Artist: Jodi Bentivegna

¿De qué formas la opresión afecta como te ves a ti misma?

¿Cuáles son las consecuencias sociales de la opresión?

Afecta nuestras relaciones con amigas, familia y parejas de las siguientes formas:

- ☐ No tengo amigas
- ☐ Mi familia no me habla
- ☐ Me aíslo
- ☐ Arremeto contra mis amigos y familia con mucha ira
- ☐ Después que comencé a hablar al respecto, mi familia me trata como villana y me juzgan de egoísta
- ☐ Amigas que no entienden la opresión no me conocen completamente porque carecen de ese contexto

- [ ] Tengo que luchar en contra de mis reacciones internas condicionadas respecto al sexo que me dicen “peligro, estás siendo usada”, para poder experimentarlo de forma diferente -es decir, positivamente- o poder experimentarlo del todo en lugar de abstraerme del momento.
- [ ] Me siento resentida
- [ ] Me hace ser muy cuidadosa
- [ ] Tengo dificultad en confiar en mi misma y otros
- [ ] Hace que las comunicaciones sean muy difíciles
- [ ] Hace que me sea difícil estar en situaciones de grupo
- [ ] Tengo dificultad socializando con otras y expresando afecto de una manera segura
- [ ] Algunas veces actúo como que estoy siendo oprimida en relaciones, aunque no lo esté siendo

Afecta nuestra comunidad extendida en estas maneras:

- [ ] Me aíslo
- [ ] Estoy aislada de todas menos mis iguales
- [ ] Todavía me cuesta creer que seré aceptada y que otras personas confiarán en mi
- [ ] Mis círculos son pequeños y no tengo relaciones que vengan desde mi infancia
- [ ] A veces me doy cuenta que me toma mucho tiempo obtener lo que los demás pueden percibir como simples comunicaciones
- [ ] Limito qué tanto conecto con personas a mi alrededor en espacio públicos y en la comunidad debido a mi falta de confianza y miedo de no ser aceptada o respetada
- [ ] El sentimiento de no poder esperar estar segura en el mundo me lleva a ser una persona tímida y a estar medio presente
- [ ] No siento pertenecer a mi comunidad extendida

- [ ] Mis interacciones son limitadas y superficiales. Pongo cara feliz y me mantengo al margen
- [ ] No puedo dejar que nadie sepa de mis luchas
- [ ] Estoy completamente convencida que la comunidad extendida me desprecia y que no quiere tener que ver nada conmigo
- [ ] Siento que no tengo nada que ofrecer, dar o hacer
- [ ] Hace difícil encontrar un lugar y una forma de contribuir significativamente a la comunidad

¿Qué otras consecuencias sociales de la opresión experimentas?

Artist: Eddy Falconer

¿Cómo afecta la opresión tu habilidad para trabajar?

A continuación algunas formas que identificamos:

- ☐ No puedo trabajar cuando necesito dormir todo el día
- ☐ Los fármacos dificultan que pueda comportarme naturalmente al interactuar con compañeros de clase o de trabajo
- ☐ Renuncio a mis trabajos constantemente, porque hay comportamientos que desencadenan mis periodos depresivos y no puedo hacer bien mi trabajo
- ☐ He tenido 42 trabajos. Es casi imposible para mi conservar uno. A pesar de tener muchas habilidades y ser resiliente con una buena red de apoyo, no puedo mantenerme trabajando por mucho tiempo.
- ☐ Para ser honesta, no sé como puedo trabajar… pero por supuesto que no puedo no trabajar, así que se convierte en un desastre perpetuo y doloroso
- ☐ Ir a trabajar es la parte más difícil

- [ ] Tratar de interactuar con personas que no entienden ni quieren entender hace que quiera darme por vencida, así que soy muy reservada y trato de encontrar los mejores trabajos donde no se requiere interactuar
- [ ] Experimento ansiedad debilitante relacionada a estrés post traumático, y me ha mantenido en muchos trabajos medio tiempo, ya que me preocupa tomar más responsabilidad de la que estoy preparada para manejar
- [ ] No puedo trabajar más. Sospecho que esa es una reacción a la opresión
- [ ] Me preocupa tener ataques y no poder explicar por qué no puedo asistir al trabajo

¿Cómo afecta la opresión tu habilidad para trabajar y tu vida diaria?

¿Cómo afecta la opresión tu vida diaria?

A continuación algunas formas que identificamos:

- [ ] Hace mi vida marginal, desorganizada y patética
- [ ] Luchar contra hábitos auto-destructivos y contra los atracones me ha llevado mucho tiempo
- [ ] Las 'enfermedades mentales' son invisibles
- [ ] La vida diaria duele montones
- [ ] 15 años de antipsicóticos me están pasando la cuenta
- [ ] Dolor constante
- [ ] Estar conteniendo constantemente mi contenedor desbordante
- [ ] Preocupación constante y sentimientos de estar perdida
- [ ] Me despierto deprimida… cada día es igual y no hay nada que hacer ni nadie con quien hablar
- [ ] Siempre estoy buscando a la policía. No me dan miedo las personas de mi barrio, solo la policía cuando la veo.
- [ ] No hago cosas como limpiar o lavar trastos y me pierdo navegando en línea
- [ ] Mi vida diaria es un reto momento a momento para experimentar mi propia perspectiva, estar cómoda en mi propia piel, encontrar sentido y conexión y una razón para seguir viviendo
- [ ] Hay días en los que el sólo hecho de tener que salir de mi cama me hace llorar
- [ ] Tener que salir de mi casa casi siempre hace que se me parta el corazón
- [ ] Ser responsable es difícil. Es difícil cuidar de mi misma

Sección III:
Lidiar Con La Opresión

Artist: Jacks McNamara

¿Cómo lidias con el impacto de la opresión?

- [ ] Amigas
- [ ] Ejercicio
- [ ] Alimentación saludable
- [ ] Yoga
- [ ] Expresión creativa
- [ ] Ciclismo
- [ ] Estiramientos
- [ ] Combatiendo la opresión
- [ ] Activismo
- [ ] Meditación
- [ ] Riendo, siempre riendo
- [ ] Conectando con otras personas
- [ ] Cantando
- [ ] Dibujando
- [ ] Artes marciales
- [ ] Naturaleza

- [ ] Escribiendo
- [ ] Siendo parte de la comunidad
- [ ] Educándome al respecto
- [ ] Rezando para recibir guía
- [ ] No dándome por vencida
- [ ] Recordando que no estoy ‘dañada’
- [ ] Apoyo mutuo
- [ ] Apropiándome de mis opiniones
- [ ] Con humor
- [ ] Racionalizándola
- [ ] Con compasión
- [ ] Ayudando a otras
- [ ] Leyendo
- [ ] Jugando con una mascota
- [ ] Yendo al gimnasio
- [ ] Prácticas espirituales
- [ ] Terapia
- [ ] Homeopatía
- [ ] Trabajo corporal
- [ ] Acurrucándome
- [ ] Rutina
- [ ] Hablando abiertamente al respecto
- [ ] Escultura
- [ ] Danza
- [ ] Cine
- [ ] Fotografía
- [ ] Solidaridad con otras
- [ ] Arte
- [ ] Música
- [ ] Escogiendo mis batallas
- [ ] Trato de cuidar de mi misma
- [ ] Estudiando
- [ ] Pensando
- [ ] Rompiendo estereotipos
- [ ] Haciendo cosas que me hacen feliz
- [ ] Hablando con mi verdad
- [ ] Relaciones positivas
- [ ] Admitiendo cuando no estoy bien
- [ ] Pronunciándome en contra
- [ ] Educándome

- [ ] Limitando la exposición a mi opresor
- [ ] Reforzando mi amor personal
- [ ] Desarrollo puntos de discusión
- [ ] Defensa
- [ ] Ser honesta con mis retos
- [ ] Leyendo ensayos, poemas y artículos empoderantes
- [ ] Organizando
- [ ] Educando a otras
- [ ] Aprendiendo a decir no
- [ ] Pierdo el miedo a decir la verdad desde mi perspectiva
- [ ] Poder de pensamiento y acción positiva
- [ ] Comunicándome con los demás
- [ ] Teniendo una familia elegida
- [ ] Contextualizando el comportamiento dentro de violencia sistémica para que resulte menos vergonzoso
- [ ] Viendo a un consejero
- [ ] Permitiéndome llorar
- [ ] Leyendo sobre otras personas que experimentan opresión para sentirme menos sola
- [ ] Asistiendo a mitines
- [ ] Escuchando música alegre
- [ ] Recordando que no todas las personas nos tratarán pésimamente
- [ ] Recordando que los opresores tienen la culpa, no nosotras
- [ ] Reconocer el sentimiento, experimentarlo en mi cuerpo, y después de un tiempo, tratar de dejarlo ir
- [ ] Respirar profundamente
- [ ] Convirtiendo los sentimientos en acciones: encontrar un lugar saludable para toda la pasión y trabajo emocional que se tiene que hacer.
- [ ] Escapar en un libro o en la TV es agradable
- [ ] Meditando en la simplicidad y en opciones no violentas

- [ ] Desarrollando una buena relación con un proveedor de salud de confianza
- [ ] Permitiéndome tomar uno o dos días para recuperarme
- [ ] Recordando que la vida no es una competencia
- [ ] Reiki
- [ ] Detoxificando
- [ ] Ejercitando
- [ ] Salir a la naturaleza
- [ ] Cuidando de animales
- [ ] Cuidando de personas
- [ ] Ser amiga o mentora de otras
- [ ] Escribiendo y leyendo
- [ ] Expresando lo inexpresable
- [ ] Desahogándome
- [ ] Recordando que amo la vida
- [ ] Prácticas espirituales
- [ ] Haciendo más que solamente existir
- [ ] Cuidando de mi misma
- [ ] Buscando apoyo
- [ ] Inhalaciones profundas
- [ ] Hablándome a mi misma
- [ ] Durmiendo

Artist: Eddy Falconer

¿De qué otras formas puedes sobrellevar el impacto de la opresión?

¿Cómo navegas situaciones desencadenantes/detonantes?

Artist: Jess Rankine

- ☐ Trato de conservar la calma
- ☐ Me desapego rápidamente
- ☐ Escucho música tranquila
- ☐ Pinto
- ☐ Le digo a la persona que desencadenó la sensación incómoda

que necesito un momento para mi y voy por un vaso de agua

- [ ] Busco apoyo en otras si me siento abrumada
- [ ] Le dejo saber a las personas que me están afectando negativamente
- [ ] Me desentiendo y voy a caminar
- [ ] Reconozco de donde viene la ansiedad
- [ ] Me quedo en mi zona de confort con personas que conozco hasta que encuentro a alguien en quien puedo confiar

¿Qué te ayuda a navegar situaciones detonantes? ¿Cómo pueden otras personas ayudarte?

¿Cómo pueden ayudarte las personas? ¿Cómo nos podemos ayudar mutuamente?

- [ ] No me digan que “todo va a estar bien” o que “son locuras mías”
- [ ] No me ignoren
- [ ] Normalicen mis sentimientos
- [ ] Valídenme
- [ ] Ponerle nombre a la opresión
- [ ] Conectar con personas que han vivido experiencias similares
- [ ] Escúchenme
- [ ] No traten de arreglarme
- [ ] Estén presentes
- [ ] Escuchen y denle lugar a mi experiencia
- [ ] Distráiganme
- [ ] Cuenten un chiste o compartan historias divertidas
- [ ] Vean una película conmigo
- [ ] Háblenme de temas frívolos, como celebridades o farándula
- [ ] Ayúdenme a enfocarme en las cosas que me gustan
- [ ] Aprecien mi voz
- [ ] No me digan cómo me siento
- [ ] Hablen sobre cosas positivas
- [ ] Invítenme a juntarnos
- [ ] Visítenme
- [ ] Tráiganme un postre
- [ ] Ofrézcanme té
- [ ] Tráiganme flores
- [ ] Demuestren que me quieren
- [ ] Unanse a la acción
- [ ] Crean
- [ ] Validen mi experiencia
- [ ] Normalicen
- [ ] Digan que no está bien
- [ ] Ayúdenme a alcanzar un mejor plano de existencia
- [ ] Prepárenme un baño
- [ ] Consíganme ropa cómoda para cambiarme
- [ ] No desalienten mis sueños
- [ ] Crean que soy capaz de todo a pesar de mis luchas y obstáculos
- [ ] Edúquense
- [ ] Reconozcan que son capaces de actos racistas sin tener que ser racistas

- [ ] Sean un oído, aunque no estén de acuerdo conmigo
- [ ] Entablen debates intelectuales
- [ ] No anulen mis ideas
- [ ] Trátenme como una adulta
- [ ] Díganme que me quieren sin importar lo que me pase
- [ ] Quédense conmigo
- [ ] Dénme espacio
- [ ] Estén conscientes
- [ ] Tengan paciencia
- [ ] Sean comprensivas
- [ ] Demuestren compasión
- [ ] Recuérdenme mis habilidades
- [ ] Ayúdenme a usar mis habilidades
- [ ] Estén ahí para mi
- [ ] No me abandonen
- [ ] Ayúdenme reduciendo la presión
- [ ] Recuerden que me toma tiempo sanar
- [ ] No me presionen
- [ ] Acepten mis sentimientos
- [ ] No den consejos cuando no los he pedido
- [ ] Recuérdenme cosas que me han ayudado en el pasado
- [ ] No digan “Sé exactamente como te sientes”
- [ ] Abrácenme
- [ ] Crean en lo que digo
- [ ] Tómenme la mano
- [ ] Ofrezcan llamar a mi terapeuta por mi
- [ ] Ofrezcan hacer mandados

¿En qué otras maneras pueden las personas ayudarte? ¿Qué te ayuda? ¿Qué no te ayuda?

Sección IV:
Transformar Nuestras Comunidades

Artist: Anastasia Keck

¿Dónde podemos empezar a abordar temas de opresión en nuestras comunidades?

Podemos comenzar hablando de ello. Hay muchos beneficios que se obtienen al hablar de opresión en nuestras comunidades. Estos incluyen:

- ☐ Cuando reconoces y entiendes lo que realmente está pasando y por qué está pasando, puedes abordarlo directamente y comenzar a resolver problemas efectivamente. No hay beneficios -solamente costos- con la desigualdad.
- ☐ Necesitamos visibilizar las formas en las que las personas son perjudicadas por la opresión porque eso podría propiciar que las personas sean honestas respecto a cuán opresiva es nuestra sociedad, y eso puede -esperamos- conducir a cambios positivos.
- ☐ Las personas sabrían que no están solas.
- ☐ Si no lo exploramos, lo dejamos a las autoridades, y sus perspectivas son importantes pero limitadas. Si lo exploramos, tenemos una oportunidad de

reducir el volumen de locura y opresión y mejorar personalmente y comunalmente.

- ☐ La opresión debe ser comprendida para ser enfrentada. En un ambiente comunitario, la comunidad como un todo debe entender cómo la opresión es generada por grupos y dirigida a personas miembros de la comunidad.
- ☐ Al hablar de estos asuntos de una forma segura solamente se puede tener un efecto positivo para todas.
- ☐ Nos puede ayudar a formar vínculos: podemos aprender a profundidad cómo apoyar a las personas que se ven limitadas por emociones o comportamientos que interfieren en sus vidas.
- ☐ Se podría acceder a más compasión al explorar la opresión. Las personas tienden a deshumanizar aquello que no entienden.
- ☐ La comunidad se verá beneficiada porque será más consciente de sus sufrimientos y podría salir de las sombras y pedir ayuda o iniciar programas para lograr que la opresión desaparezca.
- ☐ Exponer la presión ayuda a las personas a obtener un sentido de justicia y a la comunidad a visibilizar la opresión y detenerla.

¿Cómo puedes empezar a abordar la opresión en tu comunidad?

Artist: Till Krech

Pasos que podemos tomar para mitigar la opresión incluyen:

- ☐ Hacer el trabajo. Educarte. Las personas necesitan educarse, pronunciarse y estar bien con sentirse incómodas.
- ☐ Intégrate a causas sociales. Contribuye al trabajo de forma propia, ya sea marchando en las calles, recogiendo firmas o distribuyendo volantes.
- ☐ Firma peticiones
- ☐ Participa en las reuniones/cabildos de tu ayuntamiento
- ☐ Educa a tus hijas
- ☐ Rompe el silencio. Habla sobre ello. Dale un nombre. Demuestra tu apoyo.
- ☐ Ayuda a concientizar a la población. Habla con tus amigas.
- ☐ Sé directa
- ☐ Confronta los 'ismos' en cuanto surgen
- ☐ Sé una buena aliada
- ☐ Ayuda a enseñarle a tu comunidad que estamos aquí
- ☐ Enseña a tus hijas que las personas sin hogar tienen sentimientos y que

las madres/padres LGBTQ son iguales a los de ellas.

- [ ] Las personas podrían educarse sobre el Estrés Post Traumático y comprender que es parte de quien soy, y me apreciarán a mi y a otras personas que sufren aún más por ello
- [ ] Prevén el bullying y el acoso
- [ ] Toma acciones y planifica acciones junto con otras personas. Se podrían educar a si mismas en opresión, privilegio, racismo, competencia cultural, etc.
- [ ] Apoya a las familias en tu comunidad. Haz que las organizaciones sean intergeneracionales para incluir a la niñez y a la tercera edad.
- [ ] Demanda que a las personas sin hogar se les asigne un área donde puedan dormir con protección de los elementos. Podrían así construir un sistema de soporte para activistas y aquellas personas que luchan contra la opresión, y fortalecer sus esfuerzos, su voz y su lucha.
- [ ] Creo que el primer paso es cultivar una mente abierta, creer que todas somos capaces de sanar y de cambiar
- [ ] Participa escribiendo cartas a compañías y quejándote
- [ ] Aceptar que hay personas como yo y que es mi deseo ayudarles
- [ ] Aceptar que soy capaz de hacer arte y poesía porque es mi camino en la vida
- [ ] Asistir a marchas y concentraciones para apoyar a las demás personas y colectivos oprimidos
- [ ] Firmar peticiones y escribir a los políticos
- [ ] Portar material anti-opresión (feminista, anti-racista, anti-clasista)
- [ ] Hablar con otras personas para hacer consciencia de la problemática
- [ ] Crear paz interior para mi misma, que es indestructible

Pasos que hemos tomado para mitigar la opresión incluyen:

- [ ] Ahora deseo cambiar situaciones y traer a otras a la luz del entendimiento, que la vida es bella y valiosa
- [ ] Creo que los sentimientos de opresión me han dado un entendimiento y compasión inmensos
- [ ] He escrito y dirigido obras pequeñas, dibujado y pintado cuadros hermosos. No hubiera podido hacer eso de no haber pasado por todo el dolor
- [ ] Me ha hecho fortalecer mi fe
- [ ] He hecho amigas y fortalecido relaciones
- [ ] He dado charlas
- [ ] He hecho revistas

- [ ] He ayudado a crear o he participado en varios movimientos anti-opresión
- [ ] A veces pienso cuántas personas pueden sentirse de la misma forma que yo, y me inspira a escribir revistas o ficción, el pensar que puede existir esta audiencia que desconozco y que puede encontrar valor en mis palabras
- [ ] He encontrado aceptación en una comunidad que valora a las personas por lo que son
- [ ] He encontrado un sentido de liberación en comenzar a aceptarme completamente
- [ ] Estoy tratando de conectar/ encontrar otras usuarias/ sobrevivientes para crear una comunidad que se enfoque en conceptualizaciones alternativas de bienestar y salud mental y en acción política para propiciar el cambio sistémico
- [ ] La única cura para la “impotencia” es el activismo social y político -mi única preocupación es cuidar de aquellas que ‘se queman’ y que no pueden encontrar una comunidad de apoyo, y eso es algo en lo que tenemos que trabajar como comunidad
- [ ] He aprendido como fortalecer mis chakras y mi aura para no ser bombardeada por la energía negativa de otras personas
- [ ] Priorizo mi propia salud, seguridad y auto-expresión
- [ ] Trato de ser buena con las otras personas, ser la mejor persona que puedo ser para hacer del mundo un lugar más tolerable
- [ ] Siento una necesidad muy grande de cambiar todo, o por lo menos revolverlo con una cuchara gigantesca
- [ ] Tiendo a filosofar por periodos extendidos en la comodidad de mi habitación, tomo largas caminatas, y escribo poesía para hacerle justicia a mis emociones y no quemarme o romper con la realidad
- [ ] Organizo para construir poder con nuestra gente y superar nuestras opresiones

¿Qué otras ideas tienes para transformar tu comunidad?

Epílogo
Creando Tu Propio Mapa Loco

Artist: Jacks McNamara

Mientras leíste este documento ¿Marcaste alguna de las casillas o contestaste alguna de las preguntas? Abajo encontrarás todas las preguntas repetidas—puede que quieras escribir las respuestas aquí, incluyendo las oraciones de las casillas que marcaste para que tengas todas tus reflexiones en un sólo lugar. Luego, piensa cómo te gustaría representar tus respuestas: listas, dibujos, un mural, una pared dedicada al mapeo, mapas fotográficos, un diario, o un ensayo; todas estas son formas en que miembros de la comunidad han expresado sus mapas. Puedes escoger la que esté en concordancia con tu estilo o incluso mezclarlas.

Una vez que sepas cómo construirás tu mapa, escoge un lugar que sea apropiado para ti. Algunas personas prefieren contestar estas preguntas en privado, con una amiga, o en grupo, o con el apoyo de una comunidad en línea. The Icarus Project también

ofrece talleres de elaboración de Mapas Locos para que puedas elaborar tu mapa con la ayuda de un facilitador con experiencia.

Te sugerimos te lo tomes con calma, sé honesta contigo misma, honra tus sentimientos, y pide apoyo para que puedas recuperarte de cualquier detonante al compartir esta información.

Si terminas añadiendo tus propias preguntas, y quieres compartir anónimamente tu mapa con otras personas, o quieres usar esta guía para un grupo, por favor escríbenos a madmaps@theicarusproject.net, nos encantaría incluir tus adiciones a éste proyecto comunitario.

- ¿Cómo se siente la opresión?
- ¿En qué formas experimentas opresión?
- ¿Experimentas micro-agresiones diariamente?
- ¿Afecta la opresión como te sientes?
- ¿Afecta la opresión como te comportas?
- ¿Cómo impacta la opresión tu saud física, mental y emocional?
- ¿Cómo reacciona tu cuerpo a las micro-agresiones?
- ¿Cómo afecta la opresión a la forma en que te percibes a ti misma?
- ¿Cuáles son algunas de las consecuencias sociales de la opresión que experimentas?
- ¿Cómo sobrellevas el impacto de la opresión?
- ¿Cómo navegas situaciones detonantes?
- ¿Cómo te pueden ayudar otras personas? ¿Cómo nos podemos ayudar unas a otras?
- ¿Dónde podemos empezar a abordar la opresión en nuestras comunidades?
- ¿Qué pasos puede tomar tu comunidad para mitigar la opresión?

Building Radical Mental Health Supports in a World Gone Mad
www.theicarusproject.net